

保健インフォメーション

このコーナーの会場は保健福祉館です。問い合わせは健康増進課(☎27-1111)、保健福祉館下総分館(☎96-1108)・大栄分館(☎73-6881)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けています。

*相談は医師などの都合により日程を変更する場合があります。

▼一般健康相談	期日	時間	相談を受ける人
健康相談(医師は予約制)	11月7日(水)・28日(水)	午後1時15分～1時45分	医師・保健師・栄養士・歯科衛生士
歯の健康相談	11月7日(水)	午後1時30分～2時30分	歯科医師・歯科衛生士
こころの健康相談(予約制)	11月14日(水)	午後1時30分から	精神科医師・保健師
	11月21日(水)		カウンセラー・保健師

▼乳幼児健診・相談	期日	受付時間	対象	▼成人検診・女性の検診
4カ月児育児相談	11月26日(月)		平成19年 7月生まれ	期日と会場 (成…成人検診、女…女性の検診) 11月12日(月) 保健福祉館(女) 13日(火) 保健福祉館(成) 15日(木) 保健福祉館(成・女) 16日(金) 保健福祉館(成・女) 19日(月) 保健福祉館(成・女) 12月 3日(月) 保健福祉館(成) 5日(水) 保健福祉館(成) 14日(金) 保健福祉館(成)
10カ月児育児相談	11月28日(水)	午前9時～9時30分	平成19年 1月生まれ	
1歳6カ月児健診	11月 1日(木)	午後1時～1時30分	平成18年 4月生まれ	
3歳児健診	11月22日(木)		平成16年 5月生まれ	
2歳児歯科健診	11月 8日(木)	午後1時～1時30分	平成17年 4月生まれ	
からだの発達相談(予約制)	11月29日(木)	午後1時30分から	身体・運動面など体の発達に心配のある乳幼児	
こころの発達相談(予約制)	11月 8日(木)	午後1時30分から	心理発達に心配のある乳幼児	

- 母親学級(予約制)…主に初めて母親になる人が対象
- パパママクラス(予約制)…妊婦とその家族が対象
※日時など詳しくは健康増進課へ。
- 新生児訪問…生後28日以内の赤ちゃんが対象
※希望する人は新生児連絡票(母子健康手帳別冊1)を健康増進課へ送付。
- ポリオの予防接種…生後3～90カ月未満の乳幼児が対象
期日=11月2日(金)・5日(月) 受付時間=午後1時15分～2時
※問診票と母子健康手帳を持参。

献血にご協力ください

日時=11月17日(土) 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分
会場=国際文化会館(産業まつり会場)
※満16歳から69歳の人にご協力いただけます。65歳以上の方は、60歳から64歳までに献血をした経験があることが必要です。

急病診療所

☎27-1116 / 赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	毎日	午後7時～午後11時
外科	日曜日・祝日	午前10時～午後5時
歯科	日曜日・祝日	午前10時～午後5時 午後7時～午後11時



※来診前に電話で症状を連絡してください。健康保険証を忘れずに。

日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。
 成田病院(押畑・☎22-1500)
 藤倉クリニック(幸町・☎22-1158)
 聖マリア記念病院(取香・☎32-0711)
 ひらの内科(ウイング土屋・☎23-8070)
 大田クリニック(午後1時まで・ウイング土屋・☎23-2100)
 なのはなクリニック(午前中・吉岡・☎49-0533)



みんなおいでよ! なかよしひろば このコーナーの問い合わせは児童家庭課(☎20-1538)、子ども館(☎20-6300)または三里塚コミュニティセンター(☎40-4880)へ。

行事名	会場	子ども館	三里塚コミュニティセンター	対象	時間
親子であそぼう会		11月7日(水)…腕人形でお話	11月1日(木)…タペストリーでお話	市内に住んでいる乳幼児と親	午前10時30分～11時
		11月21日(水)…ふれあい遊び	11月15日(木)…大型紙芝居		
読み聞かせ		11月14日(水)・28日(水)	11月8日(木)・22日(木)		午前11時～11時30分
身体測定		11月8日(木)	11月9日(金)		午前10時30分～11時30分
子育てひろば		11月10日(土)・24日(土)	—		午前10時～正午

■子育てひろばは次の会場でも開設しています。会場=中央公民館・遠山公民館 日時=11月17日(土) 午前10時～正午

福祉と健康

成田街かど心の集い

心ゆくまで語り合しましょう

心の病を抱える人たちが同じような体験を持つ人と話し合える場、ほっとできる場として「街かど心の集い」を開催しています。予約などは必要ありませんので、気軽にお越しください。

日時＝毎月第3土曜日 午後2時～4時

会場＝保健福祉館

対象＝うつを経験した人、精神科などに通っている人

参加費＝無料

※参加を希望する人は当日直接会場へ。

くわしくは医療法人聖母会成田地域生活支援センター(☎35-7771)へ。

なりたファミリー・サポート・センター

地域で子育ての支援を

保育園などの送迎や子守りなど、子育てで困ったときに市民同士がお互いに助け合う会員制の有償サービス「なりたファミリー・サポート・センター」の入会説明会・基礎研修会を開催します。入会を希望する人は参加してください。

日時と内容

○11月11日(日)

・入会説明会…午前10時～11時

○11月21日(水)

・入会説明会…午前9時15分～10時

・基礎研修会…午前10時～正午

会場＝保健福祉館

※事前に申し込みが必要です。くわしくはボランティアセンター(☎27-8010)へ。



利用者同士の交流会も

インフルエンザ

予防に心掛けましょう

12～3月にかけて流行するインフルエンザは、のどや鼻に症状が出る風邪と違い、急に高熱が出るのが特徴です。さまざまな病気を併発して重症化する危険性もありますので、以下を守って予防に心掛けましょう。

- 予防接種を受ける
- 栄養と休養を十分にとる
- 人ごみを避ける
- 適度な室温、湿度を保つ
- マスクを着用する
- 手洗いとうがいをする

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

障がい者控除対象者認定書

確定申告の控除に

65歳以上で障害者手帳を持っていない寝たきりや重度の認知症などの人も、確定申告で障害者控除の対象となる場合があります。

控除を受けるには市が交付する障がい者控除対象者認定書が必要ですので、高齢者福祉課へ申請してください。

※くわしくは同課(☎20-1537)へ。

認知症サポーター講座・家族のついで

正しい知識の学習や情報交換を

【認知症サポーター養成講座】

日時＝11月22日(木) 午前10時～11時30分

会場＝保健福祉館

対象＝認知症について学びたい人

内容＝認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法などについて学ぶ

定員と参加費＝50人(先着順)・無料

【認知症高齢者家族等のついで】

日時＝11月22日(木) 午後1時～2時30分

会場＝保健福祉館

対象＝認知症の高齢者を介護している人

内容＝認知症の高齢者を介護する中で思っていること、悩み、分からないことなどの話し合いや情報交換

定員と参加費＝15人(先着順)・無料

※申し込みはそれぞれ11月15日(木)までに高齢者福祉課(☎20-1537)へ。

たのしい手話教室 大栄会場

楽しく学んでみませんか

日時＝12月5日・12日・19日、1月9日・16日・23日・30日、2月6日・13日・20日・27日、3月5日の水曜日 午前10時～正午

会場＝大栄公民館視聴覚室

定員と参加費＝20人(先着順)・無料

※申し込みは11月28日(水)までにボランティアセンター(☎27-8010)へ。

在宅介護者のついで

介護食をつくろう

日時＝11月7日(水) 午前10時～午後1時
会場＝保健福祉館

対象＝市内在住で在宅介護をしている人

内容＝介護食の調理実習

定員＝20人(先着順)

参加費＝500円(材料費)

持ち物＝エプロン、三角巾

※申し込みは社会福祉協議会(☎27-7755)へ。

「乳がん」が増えています

月に1度は自己触診を

乳がんは胃がんや子宮がんと比べ、増加傾向にあるがんです。30歳代から増加し始め、40～50歳代に多く見られます。しかし、唯一自分で見つけることができます。乳がんは胃がんや子宮がんと比べ、増加傾向にあるがんです。30歳代から増加し始め、40～50歳代に多く見られます。しかし、唯一自分で見つけることができます。

体の表面近くにできるので、乳房のしこりやひきつれ、ただれ、分泌物などを調べることで、がんを自分で発見することができます。

月経が終わって1週間後に、閉経後の人は日を決めて、毎月1回の自己触診を心掛けましょう。もしも以前にはなかったしこりや何らかの異常を感じたら、早めに乳腺外科(外科)を受診してください。

自己触診法については、市のホームページに掲載しています。市の乳がん検診の会場でもモデルを使った実技を行っていますので参考にしてください。

市では30歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施していますので、機会を逃さずぜひ受けましょう。

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。